



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

SOĞUK SIKIM ZEYTİNYAĞI

Zeytinyağının hayatımızda hem sağlık hem de lezzet açısından önemi büyük. Çünkü içeriğindeki doymamış yağ asitleri, vitaminler ve antioksidanlarla bağışıklık sistemini güçlendirir ve sağlığa önemli bir katkı sağlar. Özellikle soğuk sıkım zeytinyağı, yağ asitleri açısından çok daha zengin bir özelliğe sahiptir ve kalp, damar sağlığına doğrudan etki eder. Peki, hem lezzette hem de sağlıkta öne çıkan soğuk sıkım zeytinyağı nedir, nasıl üretilir ve özellikleri nelerdir?

Soğuk sıkım ne demek diye düşünüyorsanız doğru yerdesiniz. Ezilen zeytinlerden elde edilen ve doğal bir yağ türü olan zeytinyağı, içeriği, işlenişi ve aromalarıyla pek çok çeşide sahip olabilir. Soğuk sıkım zeytinyağı ne demek sorusu ise en çok merak edilenlerden biri.

Düşük sıcaklıkta ve mekanik yöntemlerle ezilerek elde edilen yağa denir. Soğuk pres nedir, sorusunu merak edenler için de aslında bu bir cevap niteliğinde. Zeytinler soğuk presten geçirilerek ezilerek elde edilir. Bu özelliğiyle de doğal ve saflığıyla en çok tercih edilen zeytinyağı çeşitleri arasında yer alır.

Soğuk sıkım yöntemi zeytinyağının besin değerlerini koruyarak kalitesini artırır. Sıcak sıkıma göre daha az süreç gerektirdiği için daha doğal bir ürün elde edilmesini sağlar. Ayrıca sıcak sıkıma göre tat ve aroması da daha yoğundur.
